



# IN TOUCH

## Salud mental

Todos sabemos que el ejercicio físico es importante para mantenerse sano y resguardarse de las enfermedades crónicas. Sin embargo, su salud mental también es esencial, sólo que no es tan común que se hable de eso. A continuación, le presentamos algunos "ejercicios" que lo ayudarán a mantenerse en forma:

- 1) *Conciencia emocional:* Intente tomar conciencia de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Cuando esté en una situación que le produce estrés, trate de resolverla de un modo saludable.
- 2) *Hable acerca de sus sentimientos:* Hable con alguien que le inspire confianza acerca de cómo se siente, para así procesar eventos emocionales complicados.
- 3) *Concéntrase en lo positivo:* Todo el mundo tiene experiencias difíciles y agobiantes. Trate de compensar haciendo que se alejen estas situaciones, pensando en un futuro positivo y llevando a cabo las medidas necesarias para lograr el resultado que desea.
- 4) *Tenga un pensamiento positivo:* Muchos de los dolores de la vida son evitables. Tome las decisiones a tiempo para evitar futuras crisis.
- 5) *Intente lograr el equilibrio:* Tómese el tiempo para disfrutar de las cosas que le gustan y trate de renovarse alejándose con asiduidad de las situaciones que le crean un agobio crónico.

¡Acuda a EAP cuando necesite ayuda para lograrlo!

## Desastres naturales

Mientras que algunos desastres naturales pueden predecirse con facilidad, otros pasan de imprevisto. Haga planes por adelantado para enfrentarlos. En primer lugar, averigüe qué tipo de desastres naturales son más comunes en el área en la que vive. El desastre natural más común en todo el país son las inundaciones y pueden presentarse en cualquier estado. Los terremotos, tornados, huracanes, incendios forestales, deslaves y el clima extremo en invierno también pueden provocar una situación de desastre. Cuando se presenta una emergencia de este tipo, es importante contar con un equipo de suministros de urgencia y un plan de comunicación familiar. Prepare a su familia creando un plan para casos de desastre. Reúna a la familia y revisen juntos los peligros, sistemas de advertencia, rutas de evacuación y planes de la comunidad, al igual que lo que harían si alguno de los miembros de la familia no está en casa cuando se emita la alarma. También es necesario hablar de los siguientes temas: Comunicación familiar, cierre de llaves de paso de los servicios de la casa, pólizas de seguros y documentos importantes, la atención de los animales y las habilidades de prevención necesarias. Cree un equipo de suministros de urgencia que incluya agua, comida y otros elementos hasta para tres días. Recuerde que es posible que los servicios básicos como electricidad, gas, agua, alcantarillado y teléfono estén fuera de servicio varios días y tal vez hasta semanas. Una vez que haya desarrollado un plan, tendrá que practicarlo y mantenerlo. Lleve a cabo ejercicios para comprobar lo bien que su familia conoce el plan. *Importante:* No olvide reemplazar y actualizar los suministros perecederos de su equipo para casos de urgencia.

Fuente: [www.fema.gov](http://www.fema.gov)

(Disaster Communities > Preparedness > Community and Family)

# Ayuda para que los padres ancianos conserven la independencia

A medida que las personas envejecen, lo último que desean perder es el hogar, aunque ya no sean capaces de cuidarse a sí mismos. A continuación, le presentamos cinco consejos para ayudar a que los ancianos vivan más tiempo en sus hogares:

- 1) Contrate un programa de entrega de comidas para la tercera edad. No solo los alimenta, sino que les brinda una oportunidad de contacto social para los ancianos que no pueden salir de casa.
- 2) Contrate a alguien para que los ayuden con las tareas domésticas o el arreglo del jardín un par de horas por día.
- 3) Busque productos que les faciliten la vida y la movilidad, por ejemplo, sillas que sean cómodas para levantarse, pomos de puerta que se abran fácilmente o un ciclomotor.
- 4) Inscríbase en un sistema de alerta ante emergencias, no sólo para resbalones y caídas, sino también para incendios u otras emergencias.
- 5) Agréguele seguridad al hogar con rampas, pasamanos en la bañera o la ducha y alfombras antideslizantes.

Si bien algunos recursos son caros, es posible solicitar apoyo financiero. Podrá hallar asesoramiento, recursos informativos y más de 30.000 productos de ayuda tecnológica en [www.abledata.com](http://www.abledata.com) o por teléfono al (800) 227-0216. Si desea más información, puede recurrir al organismo para la tercera edad de su localidad o a EAP.

Fuente: National Institute on Disability and Rehabilitation Research dependiente del Departamento de Educación de Estados Unidos.

# Información de productos retirados del mercado

El sitio en la red, [www.recalls.gov/spanish.html](http://www.recalls.gov/spanish.html), ofrece a los consumidores información de todo tipo de productos retirados del mercado por defectuosos con instrucciones precisas de lo que hay que hacer si usted ha comprado uno de esos productos.

# Cómo Usar a Su EAP

**Pregunta:** Mi supervisor me derivó a EAP, pero creo que puedo enfrentar los problemas por mí mismo. ¿Debo aceptar, aunque opine que no necesito ir? No se me derivó por infringir una política de la organización ni por nada serio.

**Respuesta:** Acepte la derivación con la idea de que es más probable que resuelva el problema con el apoyo de EAP, aunque tenga una noción sobre el modo de resolverlo. Es natural que se sienta capaz de resolver problemas por su cuenta, pero también es normal que se resista a aceptar ayuda profesional. Es comprensible que le afecte reunirse con un desconocido, que le preocupe la confidencialidad, que se resista a escuchar una solución que no desea admitir o que se sienta vulnerable en una evaluación; sin embargo, los integrantes de EAP resuelven estas inquietudes con profesionalismo y experiencia. Acepte la ayuda gratuita de EAP, en vez de arreglárselas por sus propios medios y arriesgarse a que el problema quede sin resolver.

**Pregunta:** Durante la sesión, me gustaría poder expresarme con sinceridad, pero me preocupa lo que el profesional de EAP pueda pensar de mí o lo que anote en mi expediente. Sé que el programa EAP es confidencial, pero aun así, este tema me preocupa.

**Respuesta:** Los profesionales de EAP recogen únicamente la información necesaria para brindar el mejor servicio. Por lo cual, se evitan todas las referencias y los datos que no se relacionen directamente con el tema a tratar. Esto significa que la opinión personal de los profesionales no tiene valor para los expedientes de EAP.

# Póngase alerta de los celulares con cámara

Póngase alerta con las personas paradas cerca de usted en la línea para pagar. Si tienen un teléfono celular con cámara, pueden tomar una foto de su tarjeta de crédito y obtener su nombre, el número y la fecha de vencimiento. Este tipo de robo de identidad está aumentando con rapidez.

## *Moho de interiores*

Si su casa ha estado expuesta a una inundación o a cualquier otra fuente de humedad, usted debe estar atenta de la posible creación y propagación de moho. Las partículas microscópicas del moho están siempre presentes en el aire, en interiores o en exteriores. Cuando el moho llega a una superficie mojada, se comienza a propagar creando esporas (como semillas) que crecen y se multiplican. Las personas que inhalan las esporas o entran en contacto con el moho (ya sea por contacto con la piel o ingiriéndolo) pueden verse afectadas, y las personas con asma son especialmente vulnerables. El tipo y severidad de las reacciones al moho varían de individuo a individuo pero los síntomas más comunes son:

- Congestión nasal o de los senos nasales
- Dificultad al respirar/respiración jadeante
- Irritación de la piel y de los ojos
- Infecciones respiratorias de la parte superior

Si usted ve moho o lo huele, es necesario quitarlo lo más pronto posible. Debido a que el moho aún muerto puede causar reacciones, la Agencia de Protección del Medio Ambiente (EPA, Environmental Protection Agency) dice que el moho, en vez de sólo limpiarse, debe eliminarse totalmente. De acuerdo con EPA, si el lugar mohoso es menos de 10 pies cuadrados (cerca de 3x3 pies), la mayoría de las personas pueden limpiarlo ellas mismas. Sin embargo, si usted tiene un daño de consideración por el agua o hay moho en un área mayor de 10 pies cuadrados, la EPA recomienda que consulte su guía de Remedio para el Moho en Escuelas y Edificios Comerciales, (esta guía aplica también para residencias privadas), antes de iniciar cualquier acción propia.

Para saber más acerca de los peligros del moho y como deshacerse del moho, dirijase a:  
[www.epa.gov/mold/moldresources.html](http://www.epa.gov/mold/moldresources.html) o a  
[www.health.state.mn.us/divs/eh/indoorair/mold/](http://www.health.state.mn.us/divs/eh/indoorair/mold/)

## *Mejor se come sus Wheaties*

Un estudio de investigación practicado a 80,000 hombres (todos médicos) descubrió que aquellos que comieron por lo menos un plato de cereal de trigo entero al día tuvieron menor riesgo de morir de una enfermedad cardiaca durante un período de seguimiento de un año y medio a cinco años. Los investigadores tomaron en cuenta factores de riesgo como el fumar cigarrillos, tomar alcohol, poca actividad física y colesterol alto. La sorpresa: Todas las causas médicas de muerte se redujeron como resultado de comer cereal de trigo entero comparado con hombres que no comieron ninguno o que comieron grano refinado o cereal cubierto con azúcar. Los investigadores creen que: El grano entero ayuda a reducir el colesterol y la presión arterial y mejora la manera en la que el cuerpo procesa la insulina y la glucosa. El grano entero tambien contiene micro-nutrientes, antioxidantes, minerales y fibra por lo que son más benéficos.

Fuente de información: Febrero 2003, American Journal of Clinical Nutrition (Boletín Americano de Nutrición Clínica)

## *Prevención del suicidio: recibir apoyo de un consejero sí funciona*

Una persona que recibe el apoyo de un consejero después de un intento de suicidio tiene 50 por ciento menos probabilidad de volver a tratar de quitarse la vida. Por ello, lo más importante que puede uno hacer para demostrar apoyo es animar a nuestros amigos o familiares con este problema a buscar ayuda profesional. El suicidio es la cuarta causa de muerte entre adultos de menos de 65 años, según el Instituto nacional de salud mental. El setenta por ciento de las personas que cometen suicidio le cuenta a alguien sus planes o da algún tipo de advertencia en su comportamiento. A pesar del progreso en la lucha del estigma que representa buscar ayuda para los problemas mentales, gran parte de la sociedad carece aún de una actitud positiva hacia la atención de este tipo de enfermedad. El resultado es que los pacientes no se presentan a sus citas y se resisten a recibir ayuda. Es necesario dar un refuerzo positivo a la persona que busca ayuda para sus problemas mentales, reconocer los estados depresivos y proporcionar el apoyo necesario para salvarle la vida.

Fuente: NIH News; 02-08-05

## *Rivalidad entre hermanos*

Los hijos de una misma familia se van a pelear. Es natural. Se pelean por toda clase de razones, comenzando con el hecho de que van tras lo mismo: el amor, el tiempo, la atención y la aprobación de otros. La competencia y las bromas que comienzan muchas de las discusiones y peleas es un instinto natural.

El temperamento, el género, la edad y las diferencias de edad son factores que determinan el nivel de rivalidad entre hermanos que cualquiera puede experimentar. Algunos niños se llevan con más facilidad, por lo que se tiende a alabarlos. Otros pueden tener una personalidad más fuerte y difícil. En general, la rivalidad es menor cuando dos niños son del sexo opuesto. Con dos niños o dos niñas, hay más presión de ser diferente, ser mejor que el otro o la otra y hay que encontrar diferentes maneras de competir. Cuando nace un bebé, los niños menores de tres o cuatro años encuentran muy difícil compartir el afecto y la atención. También, cuando los hermanos son mayores y están en competencia más directa (deportes, escuela, etc.) la rivalidad se vuelve más obvia.

Para los padres que están tratando con la rivalidad entre hermanos, el primer paso es entender que cada niño o niña y su experiencia personal como hermano o hermana, es diferente. A continuación le hacemos unas sugerencias para facilitarle el trato de la rivalidad entre hermanos:

- Aprecie las diferencias de cada niño o niña. Tratar a cada niño de la misma manera solamente hará que uno u otro se sientan engañados.
- Nunca demuestre favoritismo. Tal vez usted siente que entiende mejor a uno que al otro, pero nunca permita que sus hijos sientan o vean cualquier favoritismo.
- Trate de no tomar partido o de castigar “al culpable”. En realidad, frecuentemente es imposible saber quién “lo comenzó”.

- Haga valer los sentimientos. El enojo puede desaparecer si el niño o la niña sabe que usted reconoce su sentimiento: “Seguro que eso te enoja mucho ¿verdad?”
- Recompense el buen comportamiento. Esto actuará como una indicación para ambos niños.
- Evite hacer comparaciones entre los niños. Esto los puede hacer más competitivos y puede volverse en contra suya al tratar de alentar el buen comportamiento.
- Planee actividades de acuerdo a los intereses y las aptitudes de todos.
- Pase tiempo con cada niño o niña y déle a cada quien su espacio y privacidad.
- Déles turnos de privilegios y tareas fijando un programa preciso.
- Cuando sea posible, manténgase alejado de las peleas. Los niños frecuentemente arreglan sus propios problemas. Sin un referi, las peleas no son tan divertidas.
- Sin embargo, tome parte si el mismo problema se repite o si la pelea es seria y uno o ambos niños están en peligro. Espere a que todos se calmen, escuche lo que cada quien tiene que decir y juntos traten de encontrar una solución.

Recuerde, siempre hay un lado bueno en la rivalidad entre hermanos. Sus hijos aprenden como tratar con los desacuerdos y a defenderse por sí mismos.

*Adaptado de un artículo con permiso de Workplace Options, 2005*

Contacte su Programa de Asistencia al  
Empleado para hacer una cita:  
**800.765.0770**